A：定食
B：ヘルシー定食

予定献立表

茨城県鹿嶋市光３番地
ＴＥＬ　0299-82-3548
ＦＡＸ　0299-82-3547
株式会社　鹿島フード

LOOK!

《お知らせ》
下記、ＱＲコードから予定献立、新メニュー、おすすめメニュー等の案内が閲覧できます。是非、ご利用ください。

https://blog.goo.ne.jp/kashimafood

	6/7(日)	6/8(月)			6/9(火)			6/10(水)			6/11(木)			6/12(金)			6/13(土)		
A	6月10日提供 宮崎 チキン南蛮丼 	メンチカツ			ハンバーグ（おろしダレ）			豚塩カルビ			ハムカツ			ササミカツ			チーズボロニアカツ		
		キノコの和風ﾊﾟｽﾀ	カロリー	807	ベーコンとブロッコリーのニンニク炒め	カロリー	809	山菜ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰ	カロリー	850	レンコンラー油炒め	カロリー	853	こんにゃくとにんじんの煮物	カロリー	721	ひじき煮	カロリー	828
		サルサオムレツ	蛋白質	16	白身魚フライ	蛋白質	21	揚げギョーザ	蛋白質	19	マカロニサラダ	蛋白質	20	甘酢あん棒	蛋白質	20	チキン南蛮	蛋白質	18
		青梗菜のナムル	脂質	14	ガンモと大根の煮物	脂質	27	ピーマンとにんじんの炒め	脂質	32	ほうれん草おひたし	脂質	27	ワカメポン酢和え	脂質	16	春雨の酢の物	脂質	27
		茄子の七味煮	塩分	3	カボチャサラダ	塩分	4	昆布佃煮	塩分	3	山クラゲ	塩分	3	厚焼き玉子	塩分	3	子持ち木耳	塩分	4
		柴漬け	炭水化物	127	桜漬け	炭水化物	115	千切り大根	炭水化物	114	華大根	炭水化物	129	はりはり漬け	炭水化物	121	ゴマ高菜	炭水化物	124
カレー		ビーフカレー	カロリー	870	から揚げカレー	カロリー	924	キーマカレー	カロリー	806	ポークカレー	カロリー	744		カロリー				
			脂質	24		脂質	33.9		脂質	18.9		脂質	20.1		脂質				
			塩分	6.1		塩分	4		塩分	3.3		塩分	4.1		塩分				
丼物		焼とり丼	カロリー	694	冷やし茶そば（ごぼう天）	カロリー	554	チキン南蛮丼	カロリー	990	牛丼	カロリー	794		カロリー				
			脂質	13.6		脂質	17.9		脂質	25.1		脂質	19.2		脂質				
			塩分	4.3		塩分	6.7		塩分	3.7		塩分	3.5		塩分				

	6/14(日)	6/15(月)			6/16(火)			6/17(水)			6/18(木)			6/19(金)			6/20(土)		
A	日曜おまかせメニュー	フライドチキン			鶏のかおり焼			牛肉の中華炒め			エビフライ			サーモンフライ			マヨタマフライ		
	ご注文は 当日朝9:00までに 0299-82-3548 までご連絡ください。	茄子の肉みそ炒め	カロリー	887	昆布とさつま揚げの煮物	カロリー	579	切干大根煮	カロリー	688	ナポリタン	カロリー	761	鶏の味噌炒め	カロリー	882	スタミナ炒め	カロリー	829
		棒ぎょうざ	蛋白質	21	うずら串フライ	蛋白質	21	コロッケ	蛋白質	26	千草焼き	蛋白質	20	レンコンバジル炒め	蛋白質	22	ミニチキン	蛋白質	23
		小松菜とハムのソテー	脂質	36	カリフラワーゆかり和え	脂質	12	小松菜辛し和え	脂質	15	ブロッコリー胡麻和え	脂質	17	青梗菜ナムル	脂質	30	ナムル	脂質	26
		なす煮びたし	塩分	4	ほうれん草とコーンのソテー	塩分	4	味の花	塩分	3	子持ち木耳	塩分	4	海鮮大シューマイ	塩分	4	厚焼や孫	塩分	3
		柴漬け	炭水化物	116	桜漬け	炭水化物	95	千切り大根	炭水化物	129	華大根	炭水化物	127	はりはり漬け	炭水化物	126	ゴマ高菜	炭水化物	118
カレー		ビーフカレー	カロリー	870	チキンカレー	カロリー	727	キーマカレー	カロリー	806	ポークカレー	カロリー	744		カロリー				
			脂質	24		脂質	15.7		脂質	18.9		脂質	20.1		脂質				
			塩分	6.1		塩分	6.1		塩分	3.3		塩分	4.1		塩分				
丼物		豚しゃぶサラダ丼	カロリー	882	味噌カツ丼	カロリー	902	冷やし山菜そば	カロリー	918	豚キムチ丼	カロリー	875		カロリー				
			脂質	24.3		脂質	24.9		脂質	31.7		脂質	35.1		脂質				
			塩分	3.1		塩分	4.8		塩分	3.9		塩分	3.9		塩分				

引き続き各職場様にてご注文をお願いいたします。

Kashima Food 鹿島フード